МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету права, публічного управління та національної безпеки
_____ Віталій ДАНКЕВИЧ
31 серпня 2026

# РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

***«Технологія тренінгової діяльності»***

Рівень вищої освіти: *Перший (бакалаврський)*

Галузь знань: *С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини*
Спеціальність: С4 Психологія
Освітня програма: Психологія

Житомир - 2026

Розробники: Журавльова Лариса Петрівна, доктор психологічних наук, професор

**Інформація про викладача**

| | |
|---|---|
| **Викладач (-і)** | Лариса Петрівна Журавльова |
| **Профайл викладача** | ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4020-7279<br>Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=uR6ZkgsAAAAJ&hl=uk<br>Сторінка викладача: https://polissiauniver.edu.ua/журавльова-лариса-петрівна/ |
| **Контактна інформація** | Тел.: +38 (067) 289 35 42; e-mail: lpz2008@ukr.net; lpz150858@gmail.com |
| **Сторінка курсу в Moodle** | http://m.polissiauniver.edu.ua/course/view.php?id=4988 |
| **Консультації** | Очні консультації: щопонеділка з 14:00 до 16:00.<br>Онлайн-консультації через Zoom / Viber: щосереди з 14:00 до 16:00. |

Робоча програма навчальної дисципліни «Технології тренінгової діяльності»

затверджена на засіданні кафедри психології.

Протокол від «25» серпня 2026 р. № 2

Завідувач кафедри _____ (Алла ЛИТВИНЧУК)

Погоджено із гарантом освітньої програми «Психологія»

_____ (Ірина ГРЕЧУХА)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету права, публічного управління та національної безпеки.

Протокол від «31» серпня 2026 р. № 1.

Голова НМК _____ (Леся ВАСИЛЕНКО)

## 1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма</td><td>заочна форма</td></tr>
<tr><td rowspan="14">Загальна кількість кредитів – 4<br><br>годин – 120<br><br>змістових модулів – 3</td><td>Галузь знань<br>С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»</td><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Спеціальність<br>С4 «Психологія»</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Рівень вищої освіти:<br>Перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>12 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>14 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>22 год.</td><td>–</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>72 год.</td><td>108 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма підсумкового контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">екзамен</td></tr>
</table>

ОК 25 «Технології тренінгової діяльності». Обов’язкова освітня компонента. Мова навчання – українська.

Код ОК 25 та результати навчання наведено за ОПП «Психологія» 2026 року. Денний розподіл 12 год. лекцій, 14 год. практичних, 22 год. лабораторних і 72 год. самостійної роботи взято з поданого плану другого курсу вступу 2025 року, де дисципліна має код ОК 22. Заочний розподіл збережено зі старого силабусу; його потрібно звірити з чинним заочним планом. Тематичний розподіл узгоджено з підсумковими годинами.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування цілісного уявлення про психологічний тренінг, його форми й методи, а також практичних навичок підготовки, проведення та оцінювання тренінгової роботи.

**Завдання:**

– ознайомити з основними концепціями психологічного тренінгу та принципами роботи групи;

– розкрити закономірності групової динаміки, вимоги до тренера та умови безпечної роботи учасників;

– навчити проєктувати тренінгову програму, добирати методи, техніки й способи зворотного зв’язку;

– розвивати навички ведення групи, командної взаємодії та професійної рефлексії;

– сформувати вміння оцінювати результати тренінгу, дотримуватися професійної етики та меж власної компетентності.

Передумови для вивчення дисципліни: «Загальна психологія», «Практикум із загальної психології», «Психологія особистості та індивідуальних відмінностей». Міждисциплінарні зв’язки: «Психодіагностика», «Соціальна психологія».

**Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких компетентностей:**

а) інтегральної: Здатність в складних умовах трансформацій сучасного суспільства розв'язувати складні завдання та проблеми у сфері психології, що передбачає необхідність комплексного застосування психологічних теорій та методів.

**б) загальних (ЗК):**

– ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

– ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

– ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

– ЗК9. Здатність працювати в команді.

**в) спеціальних (СК):**

– СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

– СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

– ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

– ПРН5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

– ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

– ПРН11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

– ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у т.ч. демонструвати лідерські якості

– ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

– ПРН19. Демонструвати навички саморегуляції та самоконтролю в ситуації стресу.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен**

**знати:**

– історію, мету, завдання, види та обмеження психологічного тренінгу;

– етапи групової динаміки, принципи формування групи та вимоги до тренера;

– структуру тренінгової програми й заняття, методи та техніки тренінгової роботи;

– критерії оцінювання ефективності, правила зворотного зв'язку та етичні умови групової роботи.

**уміти:**

– розробляти програму тренінгу відповідно до запиту й особливостей учасників;

– проводити фрагмент тренінгу, організовувати групову дискусію, гру та рефлексію;

– обґрунтовано добирати вправи, формулювати інструкції та оцінювати результати роботи;

– співпрацювати з ко-тренером, дотримуватися етики, застосовувати саморегуляцію та враховувати зворотний зв'язок.

**Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати додатково такі soft skills:**

Критичне мислення, емпатійне слухання, аргументована комунікація, самоорганізація, командна взаємодія, рефлексія та саморегуляція.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу

#### Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу

Історія психологічного тренінгу.

Визначення та специфіка психологічного тренінгу.

Мета та завдання тренінгової роботи.

Принципи роботи тренінгової групи.

Можливості, переваги та обмеження психологічного тренінгу.

#### Тема 2. Загальна характеристика тренінгової групи

Критерії класифікації тренінгів. Види тренінгових груп.

Групова динаміка та соціально-психологічна структура групи.

Стадії й фази розвитку тренінгової групи.

#### Тема 3. Психологічні особливості організації тренінгової групи

Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти.

Вимоги до учасників: важливість процедури відбору до участі в групі.

3. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними

#### Тема 4. Ведучий тренінгової групи (тренер)

Вимоги до ведучого тренінгової групи.

Стилі ведення/керівництва тренінговою групою.

Труднощі роботи ведучого.

Робота в двох. Ко-тренерство.

#### Тема 5. Зворотний зв'язок у психологічному тренінгу

Сутність поняття «зворотній зв'язок» в тренінгу і умови його функціонування.

Деролінг, шеренг/рефлексія і дебрифінг.

### Змістовий модуль 2. Програма психологічного тренінгу

#### Тема 6. Розробка програми психологічного тренінгу

Структура тренінгової програми.

Структура тренінгового заняття.

Особливості підбору методів та технік роботи у тренінгу.

Критерії оцінювання ефективності тренінгового заняття/психологічного тренінгу.

#### Тема 7. Організація та умови проведення тренінгу

Етапи підготовки тренінгу: вибір теми, проектування, визначення змісту занять, розклад тренінгу.

Організаційні аспекти проведення психологічного тренінгу.

Організація відеозйомки і відеоперегляду.

**Тема 8. Етапи проведення тренінгових занять**

Орієнтовні часові межі етапів тренінгової роботи.

Вступна частина тренінгу, її структура, завдання і психотехніки. Самопрезентація тренера.

Проведення процедури знайомства. Визначення потреб тренінгової групи. Робота з очікуваннями. Групові правила роботи і групові ритуали.

Основна частина проведення тренінгу. Правила проведення основної частини тренінгу. Роль розминки

Завершення роботи тренінгу, процедури та психотехніки завершального етапу тренінгу.

**Змістовий модуль 3. Методи проведення тренінгів**

**Тема 9. Основні методи проведення тренінгу**

Загальна характеристика методів тренінгової роботи

Традиційні (неімітаційні) тренінгові методи

2.1. Міні-лекція: опис метода, переваги та недоліки застосування, технологія проведення.

2.2. Методика проведення групових дискусій

**Тема 10. Мозковий штурм як прийом генерування нових ідей**

Опис методу. Переваги та недоліки застосування методу «мозковий штурм».

Технологія мозкового штурму. Етапи роботи групи за методом «мозкового штурму».

Види мозкового штурму.

**Тема 11. Метод конкретних ситуацій (кейсів)**

Опис методу. Переваги та недоліки застосування методу кейсів.

Технологічні особливості методу case-study. Етапи та способи застосування метода кейсів.

Типи та жанри кейсів, способи їх представлення.

**Тема 12. Ігрові методи у психологічному тренінгу**

Поняття гри. Гра у тренінгу: ознаки, функції.

Рольові ігри.

Імітаційні ігри: поняття, переваги та недоліки, етапи застосування.

Ігри-розминки (танцювальні техніки, рухові вправи та ін.).

Рухливі ігри.

**Тема 13. Релаксаційні техніки**

Види релаксаційних психотехнік.

Загальні правила застосування релаксаційних технік.

**Тема 14. Аналіз реалізації тренінгової технології на прикладі соціально-психологічного тренінгу**

## 4. Структура навчальної дисципліни

| Назва теми | Кількість годин | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Денна форма | | | | | Заочна форма | | | | |
| | Усього | у тому числі | | | | Усього | у тому числі | | | |
| | | лекції | практ. | лаб. | сам.р. | | лекції | практ. | лаб. | сам.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу** | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу | 8 | 2 | 0 | 0 | 6 | 9 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Тема 2. Загальна характеристика тренінгової групи | 9 | 2 | 0 | 2 | 5 | 9 | 0 | 1 | 0 | 8 |
| Тема 3. Психологічні особливості організації тренінгової групи | 8 | 0 | 2 | 0 | 6 | 9 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Тема 4. Ведучий тренінгової групи (тренер) | 10 | 0 | 2 | 2 | 6 | 9 | 0 | 0 | 0 | 9 |
| Тема 5. Зворотний зв'язок у психологічному тренінгу | 11 | 2 | 0 | 2 | 7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 9 |
| Разом за змістовим модулем 1 | 46 | 6 | 4 | 6 | 30 | 45 | 2 | 3 | 0 | 40 |
| **Змістовий модуль 2. Програма психологічного тренінгу** | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Розробка програми психологічного тренінгу | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 10 | 2 | 1 | 0 | 7 |
| Тема 7. Організація та умови проведення тренінгу | 10 | 2 | 2 | 0 | 6 | 8 | 2 | 0 | 0 | 6 |
| Тема 8. Етапи проведення тренінгових занять | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 7 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Разом за змістовим модулем 2 | 27 | 6 | 6 | 4 | 11 | 25 | 4 | 1 | 0 | 20 |
| **Змістовий модуль 3. Методи проведення тренінгів** | | | | | | | | | | |
| Тема 9. Основні методи проведення тренінгу | 11 | 0 | 2 | 2 | 7 | 11 | 0 | 1 | 0 | 10 |
| Тема 10. Мозковий штурм як прийом генерування нових ідей | 6 | 0 | 0 | 2 | 4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 9 |
| Тема 11. Метод конкретних ситуацій (кейсів) | 7 | 0 | 0 | 2 | 5 | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| Тема 12. Ігрові методи у психологічному тренінгу | 9 | 0 | 0 | 4 | 5 | 8 | 0 | 1 | 0 | 7 |
| Тема 13. Релаксаційні техніки | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Тема 14. Аналіз реалізації тренінгової технології на прикладі соціально-психологічного тренінгу | 9 | 0 | 2 | 2 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| Разом за змістовим модулем 3 | 47 | 0 | 4 | 12 | 31 | 50 | 0 | 2 | 0 | 48 |
| **Усього годин** | **120** | **12** | **14** | **22** | **72** | **120** | **6** | **6** | **0** | **108** |

## 5. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | денна форма | заочна форма |
| 1. | Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу | – | 1 |
| 2. | Тема 2. Загальна характеристика тренінгової групи | – | 1 |
| 3. | Тема 3. Психологічні особливості організації тренінгової групи | 2 | 1 |
| 4. | Тема 4. Ведучий тренінгової групи (тренер) | 2 | – |
| 5. | Тема 6. Розробка програми психологічного тренінгу | 2 | 1 |
| 6. | Тема 7. Організація та умови проведення тренінгу | 2 | – |
| 7. | Тема 8. Етапи проведення тренінгових занять | 2 | – |
| 8. | Тема 9. Основні методи проведення тренінгу | 2 | 1 |
| 9. | Тема 12. Ігрові методи у психологічному тренінгу | – | 1 |
| 10. | Тема 14. Аналіз реалізації тренінгової технології на прикладі соціально-психологічного тренінгу | 2 | – |
| | Усього годин | 14 | 6 |

**Теми лабораторних занять**

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | денна форма | заочна форма |
| 1. | Тема 2. Загальна характеристика тренінгової групи | 2 | – |
| 2. | Тема 4. Ведучий тренінгової групи (тренер) | 2 | – |
| 3. | Тема 5. Зворотний зв'язок у психологічному тренінгу | 2 | – |
| 4. | Тема 6. Розробка програми психологічного тренінгу | 2 | – |
| 5. | Тема 8. Етапи проведення тренінгових занять | 2 | – |
| 6. | Тема 9. Основні методи проведення тренінгу | 2 | – |
| 7. | Тема 10. Мозковий штурм як прийом генерування нових ідей | 2 | – |
| 8. | Тема 11. Метод конкретних ситуацій (кейсів) | 2 | – |
| 9. | Тема 12. Ігрові методи у психологічному тренінгу | 4 | – |
| 10. | Тема 14. Аналіз реалізації тренінгової технології на прикладі соціально-психологічного тренінгу | 2 | – |
| | Усього годин | 22 | 0 |

## 6. Самостійна робота

| Назва теми та види завдань | Кількість годин | |
|---|---|---|
| | Денна форма, год. | Заочна форма, год. |
| **Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу** | | |
| Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу<br>*Питання для опрацювання:* Історія психологічного тренінгу.; Визначення та специфіка психологічного тренінгу.; Мета та завдання тренінгової роботи.; Принципи роботи тренінгової групи.; Можливості, переваги та обмеження психологічного тренінгу.<br>*Вид роботи:* аналітична доповідь про специфіку тренінгу. | 6 | 7 |
| Тема 2. Загальна характеристика тренінгової групи<br>*Питання для опрацювання:* Критерії класифікації тренінгів. Види тренінгових груп.; Групова динаміка та соціально-психологічна структура групи.; Стадії й фази розвитку тренінгової групи.<br>*Вид роботи:* схема етапів групової динаміки. | 5 | 8 |
| Тема 3. Психологічні особливості організації тренінгової групи<br>*Питання для опрацювання:* Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти.; Вимоги до учасників: важливість процедури відбору до участі в групі.; 3. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними<br>*Вид роботи:* кейс-аналіз організації групи. | 6 | 7 |
| Тема 4. Ведучий тренінгової групи (тренер)<br>*Питання для опрацювання:* Вимоги до ведучого тренінгової групи.; Стилі ведення/керівництва тренінговою групою.; Труднощі роботи ведучого.; Робота в двох. Ко-тренерство.<br>*Вид роботи:* рефлексивний аналіз ролі тренера. | 6 | 9 |
| Тема 5. Зворотний зв'язок у психологічному тренінгу<br>*Питання для опрацювання:* Сутність поняття «зворотній зв'язок» в тренінгу і умови його функціонування.; Деролінг, шеренг/рефлексія і дебрифінг.<br>*Вид роботи:* пам’ятка правил зворотного зв’язку. | 7 | 9 |
| **Змістовий модуль 2. Програма психологічного тренінгу** | | |
| Тема 6. Розробка програми психологічного тренінгу<br>*Питання для опрацювання:* Структура тренінгової програми.; Структура тренінгового заняття.; Особливості підбору методів та технік роботи у тренінгу.; Критерії оцінювання ефективності тренінгового заняття/психологічного тренінгу.<br>*Вид роботи:* проєкт тренінгової програми. | 3 | 7 |

| Назва теми та види завдань | Кількість годин | |
|---|---|---|
| | Денна форма, год. | Заочна форма, год. |
| Тема 7. Організація та умови проведення тренінгу<br>*Питання для опрацювання:* Етапи підготовки тренінгу: вибір теми, проектування, визначення змісту занять, розклад тренінгу.; Організаційні аспекти проведення психологічного тренінгу.; Організація відеозйомки і відеоперегляду.<br>*Вид роботи:* організаційний план тренінгу. | 6 | 6 |
| Тема 8. Етапи проведення тренінгових занять<br>*Питання для опрацювання:* Орієнтовні часові межі етапів тренінгової роботи.; Вступна частина тренінгу, її структура, завдання і психотехніки. Самопрезентація тренера.; Проведення процедури знайомства. Визначення потреб тренінгової групи. Робота з очікуваннями. Групові правила роботи і групові ритуали.; Основна частина проведення тренінгу. Правила проведення основної частини тренінгу.<br>*Вид роботи:* сценарій тренінгового заняття. | 2 | 7 |
| **Змістовий модуль 3. Методи проведення тренінгів** | | |
| Тема 9. Основні методи проведення тренінгу<br>*Питання для опрацювання:* Загальна характеристика методів тренінгової роботи; Традиційні (неімітаційні) тренінгові методи; 2.1. Міні-лекція: опис метода, переваги та недоліки застосування, технологія проведення.; 2.2. Методика проведення групових дискусій<br>*Вид роботи:* план мінілекції та групової дискусії. | 7 | 10 |
| Тема 10. Мозковий штурм як прийом генерування нових ідей<br>*Питання для опрацювання:* Опис методу. Переваги та недоліки застосування методу «мозковий штурм».; Технологія мозкового штурму. Етапи роботи групи за методом «мозкового штурму».; Види мозкового штурму.<br>*Вид роботи:* сценарій мозкового штурму. | 4 | 9 |
| Тема 11. Метод конкретних ситуацій (кейсів)<br>*Питання для опрацювання:* Опис методу. Переваги та недоліки застосування методу кейсів.; Технологічні особливості методу case-study. Етапи та способи застосування метода кейсів.; Типи та жанри кейсів, способи їх представлення.<br>*Вид роботи:* розробка та аналіз навчального кейсу. | 5 | 10 |
| Тема 12. Ігрові методи у психологічному тренінгу<br>*Питання для опрацювання:* Поняття гри. Гра у тренінгу: ознаки, функції.; Рольові ігри.; Імітаційні ігри: поняття, переваги та недоліки, етапи застосування.; Ігри-розминки (танцювальні техніки, рухові вправи та ін.).; Рухливі ігри.<br>*Вид роботи:* сценарій рольової гри. | 5 | 7 |

| Назва теми та види завдань | Кількість годин | |
|---|---|---|
| | Денна форма, год. | Заочна форма, год. |
| Тема 13. Релаксаційні техніки<br>*Питання для опрацювання:* Види релаксаційних психотехнік.; Загальні правила застосування релаксаційних технік.<br>*Вид роботи:* план безпечної релаксаційної вправи. | 5 | 7 |
| Тема 14. Аналіз реалізації тренінгової технології на прикладі соціально-психологічного тренінгу<br>*Питання для опрацювання:*<br>*Вид роботи:* звіт про апробацію тренінгової технології. | 5 | 5 |
| Усього годин | 72 | 108 |

**Індивідуальні завдання**

Розробити програму психологічного тренінгу для визначеної цільової групи: мета, завдання, структура занять, вправи, інструкції, правила безпеки та критерії оцінювання. Провести навчальний фрагмент і підготувати рефлексивний звіт. Індивідуальне завдання виконується в межах годин самостійної роботи.

## 7. Методи навчання

Проблемні та інформаційні лекції; пояснення, бесіди, дискусії; аналіз професійних і етичних випадків; робота у малих групах; моделювання професійних ситуацій; практичні вправи, презентації, рефлексія та зворотний зв’язок. Самостійна робота передбачає опрацювання джерел та виконання індивідуальних завдань.

Лабораторні заняття передбачають апробацію тренінгових методів, спостереження за груповою динамікою, фіксацію результатів і рефлексивний аналіз проведеної роботи.

Обладнання та програмне забезпечення: мультимедійний комплекс, комп’ютер, презентації, друковані й електронні матеріали та платформа Moodle. Робота з навчальними випадками здійснюється з дотриманням конфіденційності й добровільності участі.

## 8. Форми контролю і методи оцінювання

Поточний контроль: усне опитування, участь у дискусіях, виконання практичних і лабораторних завдань, аналіз випадків, презентації та індивідуальне самостійне завдання. Модульний контроль: контрольна робота після завершення кожного змістового модуля. Підсумковий контроль: екзамен.

Поточний і модульний контроль – до 60 балів; екзамен – до 40 балів. Допуск до екзамену – не менше 36 балів за поточну роботу й модульний контроль. Позитивна підсумкова оцінка – від 60 балів; мінімальна позитивна оцінка за екзамен – 24 бали.

Критерії: повнота й правильність відповіді; аргументованість і самостійність висновків; обґрунтованість вибору методів; відповідність розробленого матеріалу запиту; якість практичного виконання й рефлексії; дотримання професійної етики та академічної доброчесності.

Визнання результатів неформальної освіти, повторне складання та розгляд порушень академічної доброчесності здійснюються відповідно до чинних нормативних документів університету. Письмові роботи мають містити коректні посилання на джерела; фабрикація, фальсифікація та плагіат не допускаються.

## 9. Питання для підсумкового контролю

1. Загальна характеристика психологічного тренінгу.
2. Історія психологічного тренінгу.
3. Визначення та специфіка психологічного тренінгу.
4. Загальна характеристика тренінгової групи.
5. Критерії класифікації тренінгів. Види тренінгових груп.
6. Групова динаміка та соціально-психологічна структура групи.
7. Психологічні особливості організації тренінгової групи.
8. Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти.
9. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору до участі в групі.
10. Ведучий тренінгової групи (тренер).
11. Вимоги до ведучого тренінгової групи.
12. Стилі ведення/керівництва тренінговою групою.
13. Зворотний зв'язок у психологічному тренінгу.
14. Сутність поняття «зворотній зв'язок» в тренінгу і умови його функціонування.
15. Деролінг, шеренг/рефлексія і дебрифінг.
16. Розробка програми психологічного тренінгу.
17. Структура тренінгової програми.
18. Структура тренінгового заняття.
19. Організація та умови проведення тренінгу.
20. Етапи підготовки тренінгу: вибір теми, проектування, визначення змісту занять, розклад тренінгу.
21. Організаційні аспекти проведення психологічного тренінгу.
22. Етапи проведення тренінгових занять.
23. Орієнтовні часові межі етапів тренінгової роботи.
24. Вступна частина тренінгу, її структура, завдання і психотехніки. Самопрезентація тренера.
25. Основні методи проведення тренінгу.
26. Загальна характеристика методів тренінгової роботи
27. Традиційні (неімітаційні) тренінгові методи
28. Мозковий штурм як прийом генерування нових ідей.
29. Опис методу. Переваги та недоліки застосування методу «мозковий штурм».
30. Технологія мозкового штурму. Етапи роботи групи за методом «мозкового штурму».
31. Метод конкретних ситуацій (кейсів).
32. Опис методу. Переваги та недоліки застосування методу кейсів.
33. Технологічні особливості методу case-study. Етапи та способи застосування метода кейсів.
34. Ігрові методи у психологічному тренінгу.
35. Поняття гри. Гра у тренінгу: ознаки, функції.
36. Рольові ігри.
37. Релаксаційні техніки.
38. Види релаксаційних психотехнік.
39. Загальні правила застосування релаксаційних технік.

40. Аналіз реалізації тренінгової технології на прикладі соціально-психологічного тренінгу.

## 10. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

<table>
<tr><td colspan="14">Поточний та періодичний контроль</td><td rowspan="2">Підсумковий контроль (екзамен)</td><td rowspan="2">Сума балів</td></tr>
<tr><td colspan="5">Змістовий модуль 1</td><td colspan="3">Змістовий модуль 2</td><td colspan="5">Змістовий модуль 3</td><td rowspan="2">Індивідуальне самостійне завдання</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>Т5</td><td>Т6</td><td>Т7</td><td>Т8</td><td>Т9</td><td>Т10</td><td>Т11</td><td>Т12</td><td>Т13</td><td>Т14</td></tr>
<tr><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td rowspan="2">10</td><td rowspan="2">40</td><td rowspan="2">100</td></tr>
<tr><td colspan="5">Контрольна робота за змістовим модулем 1 – 5</td><td colspan="3">Контрольна робота за змістовим модулем 2 – 5</td><td colspan="5">Контрольна робота за змістовим модулем 3 – 4</td></tr>
</table>

Примітка: поточні завдання за темами – 36 балів; модульні контрольні роботи – 14 балів; індивідуальне самостійне завдання – 10 балів. Разом – 60 балів. Кожна модульна контрольна робота містить 20 тестових завдань; оцінка дорівнює частці правильних відповідей, помноженій на максимум відповідного модуля, з округленням до цілого бала.

За тематичне завдання оцінюють правильність, повноту та самостійність виконання в межах бала, зазначеного в таблиці. За індивідуальне завдання: зміст і обґрунтованість – до 4 балів; практична реалізація або аналіз випадку – до 3; представлення результатів та рефлексія – до 3. Результат екзамену переводиться у 40-бальну шкалу за часткою правильно виконаних завдань.

**Шкала оцінювання: університетська та 100-бальна**

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Для екзамену |
|---|---|
| 90-100 | Відмінно |
| 75-89 | Добре |
| 60-74 | Задовільно |
| менше 60 | Незадовільно |

## 11. Ключові терміни навчальної дисципліни

| № | Термін | Відповідник англійською мовою |
|---|---|---|
| 1 | Психологічний тренінг | psychological training |
| 2 | Тренінгова група | training group |
| 3 | Групова динаміка | group dynamics |
| 4 | Тренер | trainer |
| 5 | Ко-тренерство | co-training |
| 6 | Зворотний зв’язок | feedback |
| 7 | Дебрифінг | debriefing |
| 8 | Рольова гра | role play |
| 9 | Мозковий штурм | brainstorming |
| 10 | Релаксація | relaxation |

## 12. Рекомендована література

**Основна:**

1. Основи психотренінгу : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 180 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058081.pdf

2. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / уклад. І. С. Коваль, Р. Я. Яремко. Львів : Львівський

державний університет безпеки життєдіяльності, 2023. 43 с. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/11996

3. Соціально-психологічний тренінг : методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія» денної та заочної форм навчання / уклад. О. Л. Майборода. Луцьк : ЛНТУ, 2023. 35 с. URL: https://lib.lntu.edu.ua/uk/147258369/14754

4. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Вид-во: Львівська політехніка. 2021. 236 с.

5. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: Навч. пос. К., 2016. 252 с.

6. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посібник. Вижниці: Черемош, 2015. 432 с.

7. Вітенко І.С., Борисюк А.С., Вітенко Т.І. Соціально-психологічний тренінг. К.: Видавництво 21, 2008. 124 с.

8. Демський В. В. Соціально-психологічний тренінг професійної рефлексії офіцерів-прикордонників як умова розвитку мотивації до професійної діяльності. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 1. С. 385-392.

9. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ- Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

10. Карпенко Є. Основи психотренінгу: Навч. пос. Дрогобич: Львівський державний університет внутрішніх справ, Просвіт, 2015. 78 с.

11. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.

12. Максименко С. Д., Прокоф'єв О. О., Царькова О. В., Кочурова О. В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграф. центр «Люкс», 2015. 414 с.

13. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності. / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

14. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навч. пос. К.: МАУП, 2004. 192.

15. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: Навч.посіб. К.: ПАЛИВОДА, 2004.

16. Никоненко Ю.П. Основи психологічної просвіти та профілактики. К.: КНТ, 2018. 192 с.

17. Перепелюк Т.Д., Ільченко І.С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навч. підручник. Умань: видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.

18. Подолання негативних наслідків належності до неефективних субкультур: соціально-психологічний тренінг. Методичні рекомендації. За ред. В.О. Васютинського. К.: Міленіум, 2016. 58 с.

19. Подшивалкіна В.І, Дементьєва К.Г. Соціально-психологічний практикум. К.: КНТ, 2015. 104 с.

20. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних

великомасштабних спортивно-масових заходів: навч. посіб. МВС України; Акад. внутр. військ МВС України. Харків, 2013. 196с.

21. Стельмах Н.В., Іванова Т.М. Загальні основи тренінгової роботи. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 300 с.

22. Тарасова Т.Б. Психологічна просвіта. К.: Українська книга, 2018. 462 с.

23. Технологія тренінгу. Упоряд.: О. Главнік, Г. Бевз. За заг. ред. С.Д. Максименка. К.: Главник, 2005.

24. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

## 13. Електронні інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Поліського національного університету: https://polissiauniver.edu.ua
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: https://www.nbuv.gov.ua
3. Сторінка курсу в Moodle: http://m.polissiauniver.edu.ua/course/view.php?id=4988
4. Google Scholar: https://scholar.google.com.ua
5. Prometheus: https://prometheus.org.ua